

советы логопеда родителям

И ТОГДА ВАШ МАЛЫШ БУДЕТ ГОВОРИТЬ ХОРОШО.

1. НАЧНЕМ С ВАС.

Даже если Вы молчаливы от природы – все равно говорите с малышом. Ребёнок легче всего понимает обращенную речь, если она объясняет то, что происходит с ним и вокруг него. Поэтому *сопровождайте свои действия словами*.

2. ВСТРЕЧА ВЗГЛЯДОВ.

Озвучивайте любую ситуацию – но только если Вы видите, что ребёнок слышит и видит Вас. Не говорите в пустоту, *смотрите ему в глаза*. Это особенно важно. Если Ваш ребёнок чрезмерно активный, постоянно двигается. Если Ваш малыш еще только лепечет или говорит мало слов, старайтесь, *чтобы он видел Вашу артикуляцию*.

3. ГОВОРИТЕ ЧЕТКО.

Говорите просто, четко, *внятно проговаривая каждое слово, каждую фразу*. Известно, что дети очень чутки к интонации; поэтому каждое слово, на которое падает логическое ударение, старайтесь произносить как можно более выразительно.

4. ТО ЖЕ, НО ПО-РАЗНОМУ.

Повторяйте по много раз одно и то же слово, да и фразу, но в этом случае – *меняя порядок слов* («Папа пришел, пришел наш папа», «Мячик упал, упал мячик,»). Это позволяет ребёнку легче услышать и понять: фразы на слова.

5. НО НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ.

Не потребляйте слишком длинных фраз. И не перегружайте ребёнка, предъявляя ему сразу большое количество заведомо незнакомых слов.

6. ОЧЕНЬ ВАЖНО: ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.

Старайтесь произносить новое слово в эмоционально *благоприятной* ситуации. Психологи заметили: в таких условиях ребенок обучается и впитывает новую информацию в десять раз лучше, чем в нейтральных или неблагоприятных.

7. ВСЕ ЧУВСТВА – В СОЮЗЕ С РЕЧЬЮ.

Очень важно, чтобы ребёнок, постигая, узнавая что-то новое, имел возможность не только видеть новый предмет, но и трогать, нюхать, щупать его, то есть – изучать *различными способами*. Если Вы видите, что ребёнок что-то трогает, с чем-то играет, сразу же назовите этот предмет несколько раз – коротко, четко, выразительно.

8. В ОСНОВЕ РЕЧИ – СТРЕМЛЕНИЕ К ОБЩЕНИЮ.

Как бы несовершенно Ваш ребёнок ни говорил, принимайте и поддерживайте его желание вступить с Вами в контакт. Даже если он вообще еще не говорит, чаще вовлекайте его в невербальный (словесный) диалог, «приветствуя и одобряя» любой ответ (жест, выразительный взгляд, вокализацию). *Поддерживайте его стремление общаться!*

9. СТРЕМИТЬСЯ К РАЗНООБРАЗИЮ.

Если лепет малыша однообразен, старайтесь обогатить его, предлагая ему цепочку слов с другими согласными: *дя-дя-дя, ма-ма-ма, ба-ба-ба, бя-бя-бя*; с другими гласными: *ба-бо-бу-бы-бе-би*. Комбинируйте разные слоги и старайтесь, чтобы малыш захотел повторять их.

10. УВАЖАЙТЕ ЕГО ПОПЫТКИ ГОВОРИТЬ.

В те моменты, когда ребёнок говорит, лепечет один или с Вами, выключайте громкую музыку и старайтесь дать ему возможность **слышать Вас и себя**. Речь развивается на основе подражания и самоподражания – поэтому ему необходимо слышать себя.

11. УЧИТЕ ИГРЕ.

Играя, учите подражанию (*как лает собачка, мычит коровка, гудит машина и т.д.*) Ребёнок, еще не владея полноценной речью, может использовать, тем не менее, упрощенные слова для отображения той или иной ситуации.

12. НЕ ПРЕДУПРЕЖДАЙТЕ ЕГО ЖЕЛАНИЯ.

Некоторые родители пытаются угадать желания своего ребёнка, часто предупреждая их в тот самый момент, когда они только появляются. В этом случае у малыша нет необходимости произносить что-либо - достаточно просто посмотреть, протянуть руку. В такой ситуации **есть опасность задержать ребёнка** на стадии жестового общения. И хотя жест – это тоже общение, не стоит задерживаться на этом уровне.

13. РАСШИРЯЙТЕ СЛОВАРЬ МАЛЫША.

Ребёнок владеет словом на двух уровнях: понимает его – это пассивный словарь; говорит – это активный. Активный может быть совсем мал. Но если Вы пополняете ресурс понимания, это обязательно приведет к так называемому **лексическому взрыву**. И в дальнейшем он перенесет в активный словарь то, чему Вы научили его, разглядывая вместе картинки, читая книжки и комментируя свои действия. Старайтесь ввести в пассивный словарь названия вещей, которые его окружают, (игрушки, кухонная утварь, предметы быта), имена вещей и существ на картинках в книжках и, конечно, имена родственников и близких людей. Научите ребёнка показывать, «где ручки, где ножки» (у куклы, у Вас). Чаще спрашивайте : « Где стол?, «Где киса?» и т. д.

14. ВЕДИТЕ ДНЕВНИК.

Фиксируйте его **речевые достижения**, записывайте, сколько слов он уже понимает, какие слова произносит, в каких ситуациях – так Вы сможете день за днем судить о его успехах.

15. РАЗВИВАЙТЕ ФОНЕМАТИЧЕСКИЙ СЛУХ.

Развивайте фонематический слух, побуждая различать слова, отличающиеся одним звуком (крыса-крыша, нос- нож, уточка и т.д.)

16. НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ЗВУКОПОДРАЖАНИЯМИ.

Для детей, которые поздно начинают говорить, очень полезно использовать слова типа «бух-бух», «ням-ням», «ав-ав», «дай» и другие слова, состоящие из одного или двух одинаковых слогов. Эти слова основаны на звукоподражаниях, легки для усвоения и облегчают ребенку начальные стадии вхождения в речевую стихию. Потом они уйдут сами собой, станут ненужными, но пока **не пренебрегайте ими**, сейчас они нужны Вашему ребёнку.

17. ЧИТАЙТЕ, ЧИТАЙТЕ, ЧИТАЙТЕ...

Читайте короткие стихи, сказки. Перечитывайте их много раз – не бойтесь, что это надоест ребёнку. Дети гораздо лучше воспринимают тексты, которые они уже много раз слышали. Если это возможно, постарайтесь разыграть стихотворение - покажите его в лицах и с предметами; а предметы дайте ребёнку потрогать, поиграть с ними. Дождитесь, пока ребенок хорошо запомнит стихотворение, уловит его **ритм**, а затем пробуйте не договаривать последнее слово каждой строки, предоставляя это делать малышу. Пойте простые песенки, помогая ему воспринимать ритм и воспроизвести его.

18. БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ, СНИХОДИТЕЛЬНЫ И ... ОСТОРОЖНЫ.

Если Ваш малыш не верно произносит какой-либо звук, никогда не смейтесь, не повторяйте за ним неправильное произношение слова. Тут же повторите слово – правильно, стараясь перехватить взгляд ребёнка. Возможно, он сможет повторить за Вами. Если не сможет или не захочет, не расстраивайтесь. Будьте терпеливы! **Он обязательно повторит за Вами, когда придет время.** Он учится и на своих собственных ошибках, постоянно сравнивая свое произношение с Вашим. Но не слишком фиксируйте внимание на неправильном произношении – это может вызвать обратную реакцию.

19. ПАЛЬЦЫ ПОМОГАЮТ РЕЧИ.

Обратите особое внимание на развитие *мелкой моторики* – точных движений пальцев рук. Она, эта моторика, тесно связана с развитием речи. Лепка, рисование, «пальчиковый театр», игры с мелкими предметами – все это поможет речи, а в будущем и письму.

20. ТОЛЬКО ВЫ!

Помните: только Вы и Ваша вера в его силы и способности могут помочь ему развиваться гармонично.

Не забывайте активно радоваться его успехам, **чаще хвалите своего малыша!**

Советы психолога

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ

1. Учитывайте особенности поведения агрессивных детей. Обычно они самоутверждаются за счет более слабых, подчиняются только силе и власти, склонны к чинопочитанию.
2. С агрессивными детьми нельзя вступать в открытое противодействие, это усугубляет бурную негативную реакцию с их стороны.
3. При решении конфликтной ситуации разговаривайте спокойно и невозмутимо, действуйте при минимуме слов. Войнственность ребёнка можно загасить вашей уравновешенностью.
4. Обсуждать поведение ребёнка можно только после того, как он успокоится.
5. Агрессивные подростки мстительны, обычно долго помнят обиду, поэтому все конфликты надо решать сразу, не откладывая.
6. Выясните (индивидуально), что послужило причиной агрессивного поведения и каково возможное решение. («Ты расстроился, потому что...? Ты, как и любой человек, можешь переживать, но не имеешь права обижать других. Что нужно сделать, чтобы успокоиться и при этом ни на кого не нападать?»)
7. Нужно вовремя предотвратить образование «группы поддержки», так называемых вдохновителей, вокруг агрессивного подростка.
8. Необходимо обеспечить ребёнку неагрессивную окружающую среду, но он должен быть уверен в неотвратимости известных ему и согласованных с ним заранее санкций.
9. Всегда можно найти повод и похвалить ребенка, особенно спустя некоторое время после наказания. Так он убедится, что вы имели претензии к его поступку, а не к личности в целом.
10. Агрессивному ребёнку можно предложить выполнять какие-либо обязанности. Пусть он лично отвечает в школе за что-либо.
11. Таким детям нужно ежедневно иметь физическую нагрузку для эмоциональной и физической разрядки.
12. Рекомендуется интересоваться у педагога-психолога результатами индивидуального тестирования учащихся, их психологическими особенностями.

Что такое Синдром Дефицита Внимания с Гиперактивностью (СДВГ) у детей?

Дети с СДВГ испытывают трудности в концентрации внимания и в связи с этим не всегда могут справиться с учебными заданиями. Они делают ошибки по невнимательности, не обращают внимания и не слушают объяснений.

Иногда они могут проявлять чрезмерную подвижность, вертеться, вставать, совершать много ненужных движений, вместо того чтобы сидеть спокойно и сосредоточиться на учебе или других занятиях.

Такое поведение бывает неприемлемым в классе и создает проблемы как в школе, так и дома.

Такие обычно имеют низкую успеваемость и часто считаются озорными, непослушными, «терроризирующими» семью и сверстников в школе. При этом, они сами могут страдать от низкой самооценки, им трудно заводить друзей и дружить с другими детьми.

Чем поведение детей с СДВГ отличается от поведения других детей?

Особенности поведения при СДВГ делятся на три категории:

1. Симптомы невнимательности

Такие дети легко отвлекаются, забывчивы, с трудом сосредотачивают свое внимание. У них возникают проблемы с выполнением заданий, организацией и соблюдением инструкций.

Складывается впечатление, что они не слушают, когда им что-то говорят. Они часто делают ошибки из-за невнимательности, теряют свои школьные принадлежности и прочие вещи.

2. Симптомы гиперактивности

Дети кажутся нетерпеливыми, избыточно общительными, суетливыми, не могут долго усидеть на месте. В классе они готовы сорваться с места в неподходящее время. Говоря образно, они все время в движении, как будто заведенные.

3. Симптомы импульсивности

Очень часто на занятиях в классе, дети с СДВГ выкрикивают свои ответы до того, как учитель закончит вопрос, постоянно перебивают, когда говорят другие, им трудно дождаться своей очереди.

Они не в состоянии отложить получение удовольствия. Если они что-то хотят, то они должны получить это в тот же момент.

Какие заболевания могут сопровождать СДВГ?

У некоторых детей выявляются помимо СДВГ другие заболевания, которые сопутствуют этому расстройству.

Они включают:

Расстройство развития, учебных навыков, которые приводят к тому, что успеваемость у ребенка значительно ниже, чем у сверстников.

Вызывающее оппозиционное расстройство, которое проявляется умышленным непослушанием, враждебным и даже буйным поведением.

Эмоциональные расстройства, когда ребенок чувствует упадок сил, становится нервным, плаксивым. У беспокойного ребенка может пропадать желание играть с другими детьми. Такой ребенок может быть слишком несамостоятельным.

Тики могут также сопутствовать СДВГ. Проявление тиков разнообразно: подергивание мышц лица, длительное сопение или подергивание головой и т.д. Иногда при сильных тиках могут возникать внезапные выкрикивания, что нарушает социальную адаптацию.

Как вести себя дома, если у вашего ребенка СДВГ?

- *Вырабатывайте позитивное отношение.* Дети с СДВГ болезненно реагируют на критику. Вместо того, чтобы критиковать поведение или говорить ребенку, что он НЕ должен делать, обратите свои замечания в более позитивную сторону и скажите ребенку, что ему СЛЕДУЕТ делать. Помогите Вашему ребенку развивать привычку к позитивным мыслям.

- *Не скупитесь на похвалу.* Дети расцветают, когда родители их хвалят. Все мы иногда совершаем ошибки и небольшие проступки. Вместо того, чтобы сердиться, когда Ваш ребенок что-то испортил, скажите что-нибудь вроде: «Не переживай, это можно починить».

- *Помогите своему ребенку не волноваться.* Такие занятия, как спокойные игры, прослушивание приятной музыки, приятные ванны помогут ребенку успокоиться, когда он раздражен или разочарован.

- *Составьте для ребенка простые и ясные правила.* Детям нужен определенный распорядок. С его помощью они знают, когда и что им нужно делать и чувствуют себя спокойнее. Выполняйте ежедневные дела в одно и то же время дня. Домашние правила не должны подлежать обсуждению. Однако всегда следует поощрять ребенка за самостоятельность, когда он это заслуживает.

- *Больше общайтесь.* Разговаривайте со своим ребенком. Обсуждайте с ним разные темы, - о том, что случилось в школе, или что он видел по телевизору. Время семейного ужина имеет очень важное значение, он должен происходить в кругу семьи, а не перед телевизором.

- *Ограничьте количество отвлекающих факторов и правильно реагируйте на плохое поведение.* Ясные правила и распорядок дня дома облегчат принятие ребенком норм поведения.

- *Составьте для ребенка простые и ясные правила.* Детям нужен определенный распорядок. С его помощью они знают, когда и что им нужно делать и чувствуют себя спокойнее. Выполняйте ежедневные дела в одно и то же время дня. Домашние правила не должны подлежать обсуждению. Однако всегда следует поощрять ребенка за самостоятельность, когда он это заслуживает.

- *Больше общайтесь.* Разговаривайте со своим ребенком. Обсуждайте с ним разные темы, - о том, что случилось в школе, или что он видел по телевизору. Время

семейного ужина имеет очень важное значение, он должен происходить в кругу семьи, а не перед телевизором.

-Ограничьте количество отвлекающих факторов и правильно реагируйте на плохое поведение. Ясные правила и распорядок дня дома облегчат принятие ребенком норм поведения.

Что делать родителям, какую избрать тактику поведения, как помочь леворукому ребенку не потерять себя?

Леворукий ребенок никогда, ни в какой форме, ни в какой ситуации не должен чувствовать ваше негативное отношение к леворукости.

Не драматизируйте ситуацию школьных неудач. Ребенок должен быть уверен, что нет ничего непоправимого, что все трудности проходящи и с вашей помощью он с ними справится. Однако постарайтесь понять их истинные причины, ведь они могут быть разнообразны. Если не дается письмо, если не запоминаются буквы, если они корявы, разновелики, если неуверен штрих и дрожит рука — нужны занятия по развитию моторики и зрительно-моторных координаций. Эти занятия должны быть ежедневными, но продолжительность — 15 - 20 минут. Хороши, при этом, лепка и рисование, вышивание, вязание, плетение макраме и прочие действия, развивающие координацию движений пальцев, кисти. Даже завязывание и развязывание узелков и скручивание (сучение) шерстяной пряжи годятся для такой тренировки.

Если ребенок пишет зеркально, путает близкие по конфигурации буквы и цифры, если переставляет местами буквы, теряет строку при чтении, путает правую — левую стороны — займитесь тренировкой зрительно-пространственного восприятия.

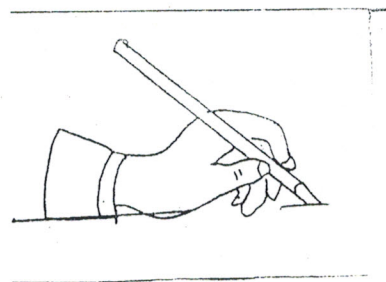
Леворукий ребенок, как правило, возбудим, быстро утомляется, а значит, день ребенка должен быть построен так, чтобы не было перегрузки и переутомления.

Не забывайте, что 3,5 — 4 часа необходимо оставить для прогулок, игр на воздухе, а продолжительность сна (для детей 6 — 7 лет) должна быть не меньше 11 часов.

Приготовление уроков не должно быть причиной ссор, взаимного раздражения, конфликтов. Лучше, если с первого дня ребенок будет садиться за уроки сам и научиться просить вас о помощи, если он в ней нуждается. Готовить уроки в один присест не стоит, гораздо эффективнее такой режим (примерно): через каждые 15-20 минут работы 10 - 15-минутный отдых, который ребенок может использовать по своему усмотрению. У ребенка должно быть право самому выбирать, что он, будет делать вначале, вы можете что-то посоветовать или как бы невзначай порекомендовать, но ни в коем случае не требовать.

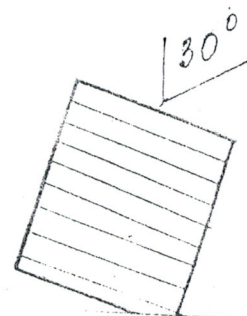
Главная трудность - найти ту золотую неувловимую середину, объединяющую требовательность и уважение к ребенку, доброе к нему отношение.

Есть очень важное правило воспитания - хвалить и порицать следует не ребенка, а его поступок.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Леворукий ребенок должен держать ручку выше, чем праворукий на расстоянии примерно 4 см. от кончика стержня.
2. Ручка должна составлять одну линию с рукой или угол должен быть очень небольшой.
3. При письме рука должна быть под линией письма. Тетрадь располагается под наклоном вправо, примерно в 20 градусов, и сдвинута влево от центра тела к левой руке.
4. Правая рука придерживает тетрадь в нужном направлении и передвигает её по мере необходимости.
5. Свет при письме падает справа.



Как помочь ребенку, если он забывает, путает, неправильно пишет буквы?

1. Различает ли ваш ребенок понятия "слева" и "справа"?
Ребенок должен уметь правильно выполнять задания: покажи свое правое ухо, левую ногу и т.д.; расскажи, что ты видишь справа от себя, что слева.
Если ребенок пишет буквы не в ту сторону - чаще всего это следствие несформированных понятий "слева" и "справа".
2. Умеет ли ваш ребенок складывать картинки из шести кубиков? Если он затрудняется, то это следствие недоразвития зрительно -пространственного анализа и синтеза. (В таком случае начните с набора из 4 кубиков.)
Очень полезны для развития пространственных представлений и зрительного восприятия игры - занятия с различными "конструкторами" и "строителями".

Чтобы ребенку было легче запоминать буквы, рекомендуются следующие приемы:

1. Раскрашивать, штриховать буквы.
2. Лепить буквы из пластилина.
3. Вырезать буквы по контуру, нарисованному взрослым.
4. Писать широкими жестами всех изучаемых букв в воздухе.
5. Сравнить буквы и её элементы со знакомыми предметами, другими буквами. Пусть такие сравнения придумывает сам ребенок. Это запоминается им лучше, чем какие-либо сравнения взрослых, да еще в стихотворной форме!
6. Обводить буквы, написанные взрослым.
7. Писать буквы по контуру, нарисованному взрослым.
8. Писать буквы по опорным точкам, поставленным взрослым.

1. В основе обучения чтению - не буква, а **ЗВУК**. Прежде, чем показать ребенку новую букву, например **М**, следует научить его слышать звук [м] в слогах, словах.
2. На протяжении всего периода обучения дома следует называть и звуки, и соответствующие им буквы **ОДИНАКОВО** - т.е., как звучит звук.
3. Не смешивайте, пожалуйста, понятия **ЗВУК** и **БУКВА**, когда учите ребенка читать. Грубая ошибка заключается в обучении побуквенному чтению, т.е. ребенок сначала называет буквы слога: **М! А!** и только после этого читает сам слог: **МА**. Этот навык неправильного чтения очень стойкий и исправляется с большим трудом.
4. Правильное чтение - это чтение слогами (конечно, на начальном этапе). И пусть в начале обучения ребенок сколь угодно долго читает (тянет) первую букву слога, пока не сообразит, какая буква следующая: **МММА**. (Одновременно ребенок переводит указку с буквы на букву.) Лишь бы он прочел слитно буквы слога!

Как подготовить руку ребенка к письму.

Подготовку руки к письму можно разделить на 3 этапа.

Первый этап - развитие мускульной деятельности - штриховка.

Дети штрихуют предметы, которые они нарисовали или построили при помощи фигурных линеек, трафаретов с вырезанными на них геометрическими фигурами, различными предметными изображениями.

Второй этап - совершение графических движений с опорой на образцы.

При помощи рисования различных элементов формируются графические навыки. Этот процесс содержит в себе и выражение мыслей.

Дети через кальку перерисовывают различные бордюры, рисунки, графические изображения.

В игровой форме даются понятия рабочей строки, вертикальной, стоячей линии, целой строки, половинной строки; объясняются такие понятия, как равное и неравное расстояние; знакомимся с тетрадью в клетку, а затем в линейку.

Отрабатываются и отдельные элементы письма: выполняем упражнения на наклонные прямые линии ("Дождик", "Горы", "Цветные ленточки").

Ребенок учится правильно ориентироваться на листе бумаги, планировать движение руки.

Третий этап работы - развитие моторного компонента графической способности.

Дети учатся правильно держать карандаш или ручку, хорошо владеть ими. Для этого используются специальные комплексные упражнения по развитию кисти руки.

Уважаемые родители!

Чтобы обучать и воспитывать ребёнка необходимо вникнуть в душевный мир ребёнка, понять его способ мышления, его взгляд на вещи. Этот процесс сложен и индивидуален. Чтобы уход за ребёнком и его воспитание не напоминали бесцельную суету, чтобы уберечь вас от некоторых, к сожалению, очень распространённых ошибок, мы хотим предложить вам несколько советов.

Это поможет вам разумно организовать жизнь вашего ребёнка, облегчит вам взаимное познание, уберёжет от многих неприятностей в будущем и подарит часы общения с близким человеком.

Итак, некоторые рекомендации:

1. Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".
2. Ни в коем случае не прощайтесь предупреждая: "Смотри, не балуйся!", "Веди себя хорошо!", "Чтобы сегодня не было плохих отметок!" и т.п. Пожелайте ребёнку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.
3. Забудьте фразу: "Что сегодня ты получил?" Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребёнок чересчур возбуждён, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.
4. Если видите, что ребёнок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
5. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда излишне выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.
6. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимы два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.
7. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10 — 15-минутные «переменки», лучше, если они будут подвижными.
8. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («Не волнуйся, все получится!», «Давай разберемся вместе!», «Я тебе помогу!»), похвала (даже если не очень получается) - необходимы.
9. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребёнка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.
10. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.
11. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений. Вы должны сделать все, чтобы ребёнок был спокойным, добрым и радостным. При желании можно жить без нервотрепки и нотаций.